

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk gerak siswa, dalam melakukan tugas-tugas proses pembelajaran, pada dasarnya kegiatan belajar mengajar adalah suatu proses komunikasi antara guru dan siswa, supaya dalam komunikasi tidak ada kesalahan maka perlu sarana atau alat. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku. Diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Di samping itu atletik juga mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga (Abdul Rohman,2009:10).

Tujuan pengajaran pendidikan jasmani tidak akan berjalan dengan baik manakala guru hanya menggunakan fasilitas apa adanya, guru lebih banyak menggunakan bahasa verbal atau penjelasan-penjelasan dan demonstrasi dalam pembelajaran, oleh sebab itu pada pembelajaran ini guru

menggunakan metode permainan tradisional. Metode permainan tradisional akan membantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh

Permendiknas No. 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan salah satunya adalah Standar Proses pembelajaran diartikan proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreatifitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Standar proses meliputi perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran untuk terlaksananya proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Dengan adanya standar proses ini diharapkan pembelajaran yang dilaksanakan oleh pendidik pada suatu satuan pendidikan mampu optimal dan peserta didik mampu mencapai standar kompetensi yang diharapkan.

Permendiknas No.19 tahun 2005 Pasal 1 Ketentuan Umum Pembelajaran adalah proses interaksi siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya. Pembelajaran mengandung lima konsep, yaitu: interaksi, siswa (peserta didik), pendidik (guru), sumber belajar, dan lingkungan belajar. Dengan demikian pengertian pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis dengan melibatkan interaksi siswa, guru dan sumber belajar yang bertujuan untuk mencapai

kompetensi tertentu yang harus dimiliki oleh siswa setelah mengikuti pembelajaran.

Dalam kurikulum KTSP tahun 2006 lompat jauh merupakan salah satu bagian olahraga pokok yang diajarkan di sekolah dasar. Materi lompat jauh tersebut merupakan pokok-pokok bahan pelajaran yang harus diajarkan dan sebagai pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan program pembelajaran. Materi pokok lompat jauh tersebut yaitu Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar 6.3. Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran. Materi Pembelajaran Lompat Jauh dengan Indikator 6.3.3. Mampu melompat dengan awalan jarak 20 meter.

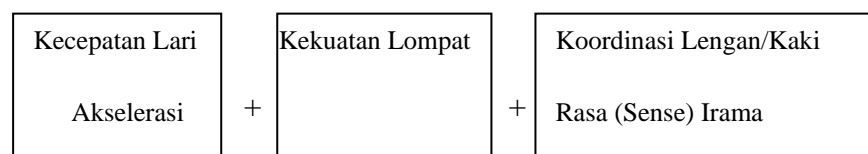
Pengertian di atas maka untuk mengembangkan pembelajaran lompat jauh, kegiatan pembelajaran harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar pada peserta didik. Pengalaman belajar yang dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran lompat jauh yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Oleh karena itu kegiatan pembelajaran disusun untuk memberikan bantuan kepada siswa, agar dapat melaksanakan proses pembelajaran secara profesional.

3. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Eddy P. & Dapan. (2011:93) lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lainnya. Sedangkan J.M.Ballesteros dalam Sri sejati (2009:7) mengemukakan bahwa, “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan yang dibuat sewaktu awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki saat melakukan tolakan.”

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan melompat mengangkat kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat tubuh selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan bertolak menggunakan satu kaki, untuk mencapai jarak yang dapat dijangkau. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu:



Gambar 1. Parameter Kemampuan Biomotorik Berkaitan dengan Lompat Jauh.

Sumber : Eddy Purnomo (2011:93)

Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh.

Menurut Eddy P. & Dapan (2011:96) ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu : (1). Gaya jongkok (*sail style*), (2).Gaya menggantung (*hang style*), (3). Gaya berjalan di udara (*Hitch kick Style*).

b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pada latihan lompat jauh gaya jongkok memiliki beberapa rangkaian gerakan yang tidak boleh terputus, yaitu saat melakukan awalan, tumpuan/tolakan, dan mendarat. Apabila lompatan itu dilakukan dengan baik maka diperoleh hasil yang jauh dan baik.



Gambar 2.Tahap Melayang Gaya Jongkok
Sumber : Eddy P. dan Dapan (2011:96)

Adapun tahapan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut :

1) Awalan

Tujuan awalan dalam lompat adalah untuk mendapatkan posisi optimal atlet untuk melakukan tolakan kaki (*takeoff*) dengan kecepatan lari dan menolak secara terkontrol, (Yoyo Bahagia dkk, 2000:16). Guna awalan dalam lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan.

2) Tumpuan/Tolakan

Tujuan tolakan kaki (*takeoff*) adalah untuk memperoleh kecepatan vertikal (mengangkat titik berat badan) dengan cara memanfaatkan kecepatan horizontal sedemikian rupa dengan kaki tolakan mengarahkan gaya yang sangat besar (Yoyo Bahagia dkk, 2000:16).

Menurut Eddy P. dan Dapan (2011:96) tahapan bertumpu ada 3 tahap dari teknikanya, yaitu;

(a) Tahap Peletakan (*touch down*)

Peletakan kaki tumpui pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakan ke arah bawah dalam gerakan cepat, seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari.

(b) Tahap Amortisasi

Selama tahap ini, kaki harus sedikit (kira-kira) 165derajat dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus.

(c) Tahap Pelurusan

Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus

dibawa sampai berhenti mendadak (blocking). Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada tubuh, akan menambah tingginya lompatan. Pada saat pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayunan harus dalam posisi horisontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

3) Mendarat

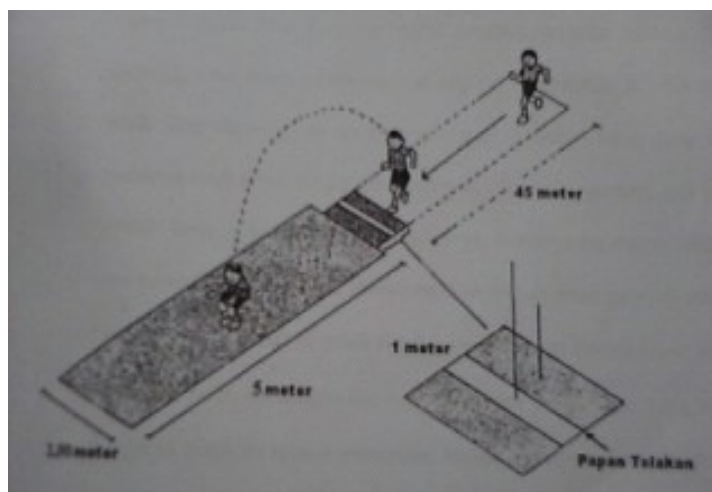
Menurut Eddy P. dan Dapan (2011:95) pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpu jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merubahnya. Namun, gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap pendaratan. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya-gaya dalam lompat jauh.

Menurut Margiyani, (2008:13) Sewaktu melakukan pendaratan, kedua kaki dijulurkan jauh ke depan. Posisi badan membongkok didekat kedua kaki dengan cepat. Sikap mendarat dilakukan dengan kedua kaki secara bersama. Bengkokkan lutut dan tangan ke depan. Secara keseluruhan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok seperti gambar berikut.



Gambar 4. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.
Sumber: Margiyani, (2008:13)

Ukuran lompat jauh yaitu dengan panjang bak pasir 5 meter, lebar bak pasir 2 meter, jarak papan tolak dengan bak pasir 1 meter seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 5. Bentuk Lapangan Lompat Jauh
Sumber : dikutip abdul rohman (2009:14)

4. Hakekat Permainan Tradisional

Menurut Soetoto Pontjopoetro, dkk (1999:1.21) Permainan adalah bagian dari studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatan. Seperti halnya kegiatan-kegiatan Pendidikan Jasmani pada

umunya permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani koordinasi gerak kejiwaan dan sosial.

Orang biasanya mengalahkan bermain adalah bergerak sambil bersenang-senang. Dalam pengertian permainan termasuk bergerak, jadi permainan selalu diiringi oleh gerakan. Bukan hanya gerakan jasmani saja, tetapi gerakan (getaran) jiwa juga (Soetoto Pontjopoetro, dkk .1999:1.3). Dalam buku Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik beberapa konsep tentang permainan dikemukakan oleh cerdik pandai diantaranya: J.Huizinga, bahwa bermain adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan, diikuti oleh perasaan , sedangkan permainan adalah ke luar dari hidup biasa masuk ke dalam dunia angan-angan dan sudah ditentukan aturan-aturannya.

Menurut Sukintaka (1992:91) permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Secara tradisi ini ialah permainan itu telah diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari suatu jaman ke jaman berikutnya.

Permainan tradisional Indonesia sangatlah begitu banyak, tetapi permainan tersebut mulai punah dikarenakan perkembangan zaman yang semakin berkembang. Permainan-permainan tradisional memiliki nilai positif, misalnya anak menjadi banyak bergerak sehingga terhindar dari masalah obesitas anak. Sosialisasi dengan orang lain akan semakin baik karena dalam permainan dimainkan oleh minimal 2 anak. Selain itu, dalam

permainan berkelompok anak-anak juga harus menentukan strategi, berkomunikasi dan bekerja sama dengan anggota tim.

Kendalanya adalah terbatasnya lapangan di kota-kota besar, sementara banyak permainan yang memerlukan arena yang luas. Kendala besar lainnya adalah karena larangan dari orang tua. Orang tua takut anak-anak akan terluka, kotor atau kulit anak menjadi terbakar karena bermain di lapangan terbuka. Hasilnya, banyak orang tua yang memberikan mainan elektronik yang disukai anak. Padahal permainan ini cenderung membuat anak sulit bersosialisasi sehingga anak menjadi pemalu, penyendiri dan individualistik. Juga makin banyak anak menjadi obesitas karena kurang bergerak.

a. Permainan Tradisional Sundamanda

Menurut Nuri Cahyono (2009) Sundamanda atau *engklek* atau *cem* adalah permainan yang dilakukan sekelompok anak secara bergantian melemparkan gacuk pada gambar kotak-kotak di atas tanah, kemudian melompat-lompat dengan satu kaki mengelilingi kotak-kotak yang ada, dan berupaya secara sungguh-sungguh untuk memiliki kotak sebanyak-banyaknya

Barang siapa memiliki kotak paling banyak, maka pemain yang akan memenangkan permainan. Permainan ini disebut sundamanada, selain itu di nusantara mempunyai beraneka ragam nama di antaranya *teklek*, *ingkring*, Sundamanda/sundah-mandah, *jlong jling*, *engklek*, *lempeng*, *dampu* dan beberapa sebutan lainnya



Gambar 6. Permainan Tradisional Sundamanda
Sumber : [Sunda-manda. html](http://Sunda-manda.html)

Permainan sundamanda atau biasa disebut dampu tidak membutuhkan peralatan yang harus dibeli, cukup dimainkan di tanah lapang dengan membuat petak-petak di permukaan tanah sesuai dengan bentuk yang disepakati baik menggunakan kapur, pecahan genting atau pipih seperti batu. Alat lain yang digunakan adalah benda batu, pecahan genting, tutup botol yang dipipihkan dan lain-lain sebagai biji. Inti permainannya adalah melempar batu pipih ke dalam kotak dengan tidak boleh keluar atau mengenai garis batas kotak, lalu melompat-lompat dengan satu kaki dalam kotak yang tidak berbatu tanpa boleh menginjak garis dan batu peserta lain. Setelah berputar anak harus mengambil batu dengan tetap bertumpu pada satu kaki lalu melompat kembali sampai ke garis awal.

b. Permainan Tradisional Ye-Ye/Tali Merdeka

Permainan ini sudah tidak asing lagi tentunya, karena permainan lompat tali ini bisa di temukan hampir di seluruh

indonesia meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Permainan lompat tali ini biasanya identik dengan kaum perempuan, tetapi juga tidak sedikit anak laki-laki yang ikut bermain. Salah satu nama permainan ini yaitu permainan Tali Merdeka yang di kenal oleh masyarakat di propinsi Riau dan sekitarnya.

Permainan Tali Merdeka adalah sebutan untuk mereka yang tinggal di Provinsi Riau. Di daerah yang masyarakatnya adalah pendukung kebudayaan Melayu ini ada sebuah permainan yang disebut sebagai Tali Merdeka. Inti dari permainan ini adalah melompat tali-karet yang tersimpul. Penamaan permainan ini ada kaitannya dengan tingkah laku atau perbuatan yang dilakukan pemain itu sendiri, khususnya pada lompatan yang terakhir. Pada lompatan ini (yang terakhir), tali diregangkan oleh pemegangnya setinggi kepala tangan yang diacungkan ke udara. Kepala tangan tersebut hampir mirip dengan apa yang dilakukan oleh para pejuang ketika mengucapkan kata “merdeka”.



Gambar 7. Permainan Tradisional Ye-ye/Tali Merdeka
Sumber: : Ye-ye/Lompat Tali. html

Gerakan tangan yang menyerupai simbol kemerdekaan itulah yang kemudian dijadikan sebagai nama permainan yang bersangkutan. Kapan dan dari mana permainan ini bermula sulit diketahui secara pasti. Namun, dari nama permainan itu sendiri dapat diduga bahwa permainan ini muncul di zaman penjajahan. Sebenarnya di daerah lain Indonesia juga banyak di temukan permainan ini tapi dengan nama yang berbeda misal dengan nama Lompat Tali, Lompatan dll.

Dengan pemilihan macam permainan tradisional di atas, guru dapat lebih mudah menerapkannya sebagai dasar penguasaan teknik tolakan. Karena dalam permainan tersebut yang dibutuhkan adalah lompatan-lompatan sebagai dasar dalam lompat jauh. Oleh karena itu, guru menerapkan permainan tersebut dalam pembelajaran lompat jauh agar siswa terbiasa saat melakukan tolakan dalam proses lompat jauh.

5. Karakteristik siswa Sekolah Dasar

Menurut Achmad Djazuli & dkk (1997:66) Setiap proses pendidikan, peserta didik merupakan komponen masukan yang mempunyai kedudukan sentral. Tidak mungkin suatu proses pendidikan berlangsung tanpa kehadiran peserta didik, yang di tingkat SD disebut murid/siswa. Untuk dapat melakukan tugasnya dengan baik guru perlu memiliki pengetahuan mengenai siapa murid SD tersebut dan bagaimana karakteristiknya.

Ketika memasuki suatu proses belajar dan mengajar di sekolah, murid mempunyai latar belakang tertentu, yang menentukan keberhasilannya

dalam mengikuti proses belajar. Tugas guru adalah mengakomodasi keragaman antar murid tersebut sehingga semua murid dapat mencapai tujuan pengajaran.

Dalam konteks pembelajaran atletik di sekolah dasar, guru biasa membagi siswa ke dalam dua kelompok tahapan ajar yaitu: kelompok kelas bawah (kelas 1,2, dan 3) serta kelompok kelas atas (kelas 4,5, dan 6).

Menurut Yudha dikutip Abdul Rohman (2009: 19-20) materi untuk atletik yang sesuai untuk kelas atas 4, 5, dan 6 pada umumnya dan kelas 5 pada khususnya adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarahkan pada ketrampilan olahraga sebagai berikut:

a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama

- 1) Permainan yang menggunakan net.
- 2) Permainan yang menggunakan alat pemukul.
- 3) Permainan yang sifatnya menyerang.
- 4) Permainan yang menggunakan sasaran.
- 5) Permainan tradisional.

b. Kegiatan Jasmani Serial

- 1) Gerakan meniru binatang.
- 2) Permainan gendongan atau gajah-gajahan.
- 3) Permainan dengan mengikuti irama musik.

c. Kegiatan Atletik

Kegiatan ini diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat.

Jadi, dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

B. Kurikulum SD/MI Kelas V

Menurut perangkat pembelajaran tahun pelajaran 2011/2012 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas V sekolah dasar adalah 12 (dua belas) Standar Kompetensi yang terdiri dari 12 (dua belas) Kompetensi Dasar. Dua belas Standar Kompetensi menurut perangkat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut adalah :

1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan control yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

4. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ritmik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
5. Menerapkan budaya hidup sehat.
6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam berirama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
12. Menerapkan budaya hidup sehat.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh:

1. Abdul Rohman (2009) yang berjudul "Upaya Peningkatan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain di SDN Rejowinangun Utara 6 siswa kelas V Tahun Ajaran 2009". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN Rejowinangun yang berjumlah 31siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus I rata-rata nilai siswa 72,38 meningkat dari nilai rata-rata sebelumnya. Pada siklus II nilai rata-rata 75,80 meningkat dari pada siklus I.

2. Pardi (2010) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Gawang dan Tali Karet Siswa Kelas IV SD N 1 Kemutung Kidul Banyumas Tahun Pelajaran 2010/2011'. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Kemutung Kidul yang berjumlah 25 siswa.

D. Kerangka Berpikir

Kreatifitas pada saat proses pembelajaran sangatlah penting digunakan karena dapat membantu meningkatkan minat dan memberikan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran serta meningkatkan hasil pembelajaran dan menambah berbagai macam pengalaman siswa. Pembelajaran lompat jauh yang berorientasi pada pengalaman atau permainan tradisional sehari-hari yaitu sundamanda dan ye-ye/tali merdeka pada proses belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok dapat membantu meningkatkan motivasi dan prestasi hasil belajar siswa, karena permainan tersebut dapat merangsang siswa melakukan gerakan dan juga melatih dalam saat melakukan tolakan pada pembelajaran lompat jauh.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional dapat meningkatkan minat belajar dan hasil

belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh di MI Muhammadiyah Nogosari

Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2011/2012.